

## Основные принципы здорового питания школьников.

Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ. В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- [рыба](#) ;
- [мясные продукты](#) ;
- [сыр](#) ;

Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:

- [сливочное масло](#) ;
- [растительное масло](#) ;
- [сметану](#) .

- **Витамины и минералы.**  
Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.  
**Продукты, богатые витамином А:**

- [морковь](#) ;
- зеленый лук;
- [зелень](#) ;
- плоды черноплодной рябины, шиповника
- **Продукты-источники витамина С:**

- [зелень петрушки и укропа](#) ;
- [помидоры](#) ;
- цитрусовые;
- [картофель](#) .
- **Витамин Е содержится в следующих продуктах:**

- пророщенные зерна пшеницы;
- [овсяная](#) и [гречневая крупы](#) . В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.

